

|   |   |   | JUEVES 1  | VIERNES 2   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   | Judías verdes<br>Cinta de lomo fresca<br>Ensalada mixta<br>Yogur (leche)                                    | Puré de verduras<br>Merluza al horno con patatas (pescado)<br>Ensalada verde<br>Fruta |
|   |   |   | KCAL: 727 HC: 37 g AZÚCAR: 6,2 g<br>KJ: 3037 GRASA: 46 g AGS: 9,6 g PROT: 41 g                              | KCAL: 737 HC: 55 g AZÚCAR: 16 g<br>KJ: 3081 GRASA: 46 g AGS: 7,6 g PROT: 26 g         |
| LUNES 5   | MARTES 6  | MIÉRCOLES 7   | JUEVES 8  | VIERNES 9   |
| Lentejas estofadas<br>Huevos fritos con patatas (huevo)<br>Ensalada<br>Fruta                          | Ensalada campera (huevo y pescado)<br>Pollo asado<br>Ensalada mixta<br>Yogur (leche)        | Espaguetis con tomate (gluten y huevo)<br>Merluza rebozada (pescado, gluten y huevo)<br>Ensalada verde<br>Fruta | Arroz con magro y verduras<br>Croquetas de jamón (leche, gluten y huevo)<br>Ensalada mixta<br>Yogur (leche) | Sopa de picadillo (gluten y huevo)<br>Chuletas de pavo<br>Ensalada verde<br>Fruta     |
| KCAL: 760 HC: 65 g AZÚCAR: 21,1 g<br>KJ: 3175 GRASA: 44 g SAT: 6,9 g PROT: 26 g                       | KCAL: 749 HC: 48 g AZÚCAR: 9,9 g<br>KJ: 3132 GRASA: 46 g SAT: 9,7 g PROT: 37 g              | KCAL: 771 HC: 82 g AZÚCAR: 20 g<br>KJ: 3222 GRASA: 37 g SAT: 4,8 g PROT: 28 g                                   | KCAL: 789 HC: 78 g AZÚCAR: 15 g<br>KJ: 3297 GRASA: 41 g SAT: 9,7 g PROT: 26 g                               | KCAL: 718 HC: 52 g AZÚCAR: 16 g<br>KJ: 3003 GRASA: 42 g SAT: 7,4 g PROT: 33 g         |
| LUNES 12  | MARTES 13   | MIÉRCOLES 14  | JUEVES 15   | VIERNES 16  |
| Espinacas a la crema (leche)<br>Tortilla de patata (huevo)<br>Ensalada<br>Fruta                       | Sopa de pescado (huevo y gluten)<br>Cinta de lomo<br>Ensalada<br>Yogur (leche)              | Ensalada de pasta (gluten y huevo)<br>Merluza empanada (pescado, gluten y huevo)<br>Fruta                       | Guisantes con jamón<br>Filetes de ternera<br>Ensalada verde<br>Yogur (leche)                                | Cocido completo (gluten y huevo)<br>Ensalada<br>Fruta                                 |
| KCAL: 754 HC: 47 g AZÚCAR: 19 g<br>KJ: 3150 GRASA: 55 g SAT: 10 g PROT: 19 g                          | KCAL: 728 HC: 58 g AZÚCAR: 6,2 g<br>KJ: 3045 GRASA: 39 g SAT: 7,8 g PROT: 38 g              | KCAL: 745 HC: 55 g AZÚCAR: 20 g<br>KJ: 3112 GRASA: 44 g SAT: 6,1 g PROT: 32 g                                   | KCAL: 725 HC: 50 g AZÚCAR: 13 g<br>KJ: 3031 GRASA: 37 g SAT: 10 g PROT: 49 g                                | KCAL: 750 HC: 75 g AZÚCAR: 19 g<br>KJ: 3135 GRASA: 38 g SAT: 7 g PROT: 28 g           |
| LUNES 19  | MARTES 20   | MIÉRCOLES 21  | JUEVES 22   | VIERNES 23  |
| Arroz tres delicias (huevo)<br>Filetes de pollo empanados (gluten y huevo)<br>Ensalada verde<br>Fruta | Garbanzos guisados<br>Tortilla de atún (huevo y pescado)<br>Ensalada mixta<br>Yogur (leche) | Patatas con carne<br>Bacalao al horno (pescado)<br>Ensalada verde<br>Fruta                                      | Fideuá (gluten y huevo)<br>Empanadillas (gluten, huevo y pescado)<br>Ensalada mixta<br>Yogur (leche)        | VACACIONES  |
| KCAL: 754 HC: 75 g AZÚCAR: 18 g<br>KJ: 3153 GRASA: 36 g SAT: 5,9 g PROT: 34 g                         | KCAL: 729 HC: 43 g AZÚCAR: 7,8 g<br>KJ: 3047 GRASA: 49 g SAT: 11 g PROT: 30 g               | KCAL: 731 HC: 61 g AZÚCAR: 21 g<br>KJ: 3054 GRASA: 40 g SAT: 5,8 g PROT: 32 g                                   | KCAL: 792 HC: 87 g AZÚCAR: 16 g<br>KJ: 3312 GRASA: 37 g SAT: 8,7 g PROT: 28 g                               |   |